

Inhalt

Dieter Dorn und seine Methode	16
Am Anfang stand ein Hexenschuss	16
Erste Erfolge	16
Vom Laien zum Fachmann	17
Eine Heilmethode sorgt für Furore	18
Sinnvolle und fragwürdige Varianten	18
Eine Volksheilkunde	19
Anatomie des Bewegungsapparates	20
Die Bauelemente.	20
Die Knochen	20
Die Gelenke.	21
Die Bänder	23
Die Muskeln und Sehnen	23
Die Nerven	24
Funktionelle Einheit	24
Die Wirbelsäule.	24
Grundbauplan eines Wirbels	25
Die Bandscheiben.	26
Abweichungen vom Grundbauplan	27
Stabilität und Beweglichkeit	28
Bandapparat der Wirbelsäule	29
Die Doppel-S-Form	29
Die Rumpfmuskulatur.	30
Becken, Hüfte, Beine	32
Schultern und Arme	35
Das Problem der unterschiedlichen Beinlängen	37
Die Sicht der Schulmedizin.	37
Das sagt die Dorn-Methode.	37

Ursache vieler Rückenleiden	38
Warum Gelenke subluxieren	40
Schiefes Becken – krummer Rücken	42
Schmerzen in Kreuz und Knie	43
Behandlung mit der Dorn-Methode	48
Einfach und sanft	48
Aktive Mitarbeit ist unerlässlich	48
Gute Erfolgsaussichten	49
Ganzheitlich und nachhaltig	50
Von unten nach oben	50
Die Basis: Beine und Becken	50
Das tragende Element: die Wirbelsäule	55
Der obere Teil: Schultern, Arme, Kopf	57
Nach der Behandlung	58
Teil- und Kurzbehandlungen	59
Ablauf einer Behandlung mit der Dorn-Methode	60
Selbstübungen	71
Unverzichtbar: Hausaufgaben	71
Hilfreich: Selbstkorrektur der Gelenke	74
Umstritten: dehnen und stretchen	76
Stabilisiert den Heilerfolg: Krafttraining	79
Die Dorn-Methode und andere Rücken- und Gelenkstherapien im Vergleich	82
Orthopädie	82
Rückenschule	83
Manuelle Therapie	83
Chiropraktik	84
Osteopathie	85

Sinnvolle Ergänzungen	87
Breiß-Massage	87
Akupunktur und Akupressur	91
Homöopathie	92
Bach-Blüten-Therapie	93
Sonstige Therapien	94
Wann die Dorn-Methode hilft	98
Krankheiten von A-Z	98
Fallbeispiele aus der Praxis	109
Das Wirkungsspektrum	121
Einfluss auf Körper und Seele	121
Auswirkung auf andere organische Beschwerden	125
Grenzen der Dorn-Methode	129
Praxis- und Übungsteil	134
Bevor es losgeht	134
Das Kniegelenk	138
Kräftigungsübungen für die Hüftregion	144
Die Fingergelenke	150
Das Handgelenk	154
Das Ellenbogengelenk	155
Das Kiefergelenk	167
Die Halswirbelsäule (HWS)	170
Die Brust- (BWS) und Lendenwirbelsäule (LWS)	171
Das Iliosakralgelenk	177
Kräftigungsübungen für die Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur	180
Übungen im Vierfüßlerstand	182
Tipps für Jogger und andere Freizeitsportler	211
Übungsprogramme (Workouts)	221
Prophylaxe bei Babys	251

Anhang	255
Adressen	256
Literaturverzeichnis	258
Abbildungsverzeichnis	260
Index	261